





Roma città

Il benessere oculare attraverso l'alimentazione, l'integrazione alimentare e la protezione solare. Questo il nome delle giornate di informazione, arrivate ormai alla sesta edizione, organizzate dall'Ottica Vasari di Roma il 27 e 28 Novembre prossimi (Piazza della Repubblica, 61 dalle 10.30 alle 18.30) per promuovere la salute degli occhi anche tramite la nutrizione. Molti studi ormai confermano come una corretta alimentazione e una adeguata integrazione, favoriscano il mantenimento della salute oculare aiutando a prevenire alcune patologie correlate all'età. Pertanto via libera a Vitamina C, che contrasta lo stress ossidativo, Vitamina E, efficace contro l'indebolimento dei muscoli oculari, Vitamina A, necessaria per la formazione dei pigmenti visivi, e Omega 6, i cosiddetti "grassi buoni" che esplicano azione protettiva sugli occhi. Tra gli alimenti, per la salute degli occhi è bene privilegiare frutta e verdura di colore giallo-arancio particolarmente ricche di antiossidanti, e di colore blu-viola contenente antocianidine e flavonoidi.

Queste giornate sono momenti di incontro per vedere, toccare e assaggiare tutto ciò che può favorire la salute degli occhi. L'obiettivo è mettere in relazione alimenti, nutrienti specifici e integratori alimentari, e quale modo migliore per farlo se non con l'allestimento di un banco ortofruitticolo per assaporare un'esperienza multisensoriale?

Un barman preparerà frullati, si potranno gustare biscotti alla marmellata, ai frutti di bosco soprattutto, torte di carote, zucca e cioccolato fondente. Tutti alimenti ricchissimi dei principi attivi maggiormente benefici per gli occhi. L'idea nasce da Marco Giannetti, responsabile del reparto di Contattologia e Ispedizione del Punto Vendita Vasari di Piazza della Repubblica, ed è stata accolta con molto favore dal titolare Fortunato De Gaetano.

[Read More](#)